Deutschland hat Rücken von Roland Liebscher-Bracht u.Petra

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Deutschland hat Rücken

Wie es so weit kommen konnte. Warum jetzt Schluss damit ist. Was Sie selbst dagegen tun können.
Von Roland Liebscher Bracht & Petra Bracht



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In den Blinks zu Deutschland hat Rücken (2018) zeigen wir dir, wie Rückenschmerzen zu einem so weitverbreiteten Problem in unserer Gesellschaft werden konnten. Wir erklären dir auch, warum die Schulmedizin die eigentliche Ursache der meisten Rückenschmerzen übersieht und wieso fast alle Rückenschmerzen von zu großen Spannungen im Körper herrühren.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der unter Rückenschmerzen leidet
Alle, die auch im Alter noch beweglich sein wollen
Jeder, der verstehen will, was die wirkliche Ursache der meisten Rückenschmerzen ist

Wer das Buch geschrieben hat

Roland Liebscher-Bracht gehört zu den gefragtesten Schmerzspezialisten Deutschlands. Mit seiner Ehefrau, der Allgemeinmedizinerin und Ernährungsexpertin Dr. Petra Bracht, entwickelte er spezielle Rückenübungen, die er in dem Bestseller Deutschland hat Rücken vorstellt. Mit Die Arthrose-Lüge (2017) schrieb das Ehepaar bereits einen anderen Verkaufsschlager aus dem Bereich Medizin.

Was drin ist für dich: Lernen, was du gegen Rückenschmerzen tun kannst.

So lustig der Wortwitz auch sein mag: „Rücken zu haben" ist spätestens dann kein Scherz mehr, wenn wir selbst betroffen sind. Bei starken Rückenschmerzen fällt jede Bewegung schwer. Doch wieso leiden so viele Menschen über Jahre hinweg unter dieser Volkskrankheit?

Roland Liebscher-Bracht und seine Ehefrau sind sich sicher, dass viel zu wenig gegen die tatsächliche Ursache solcher Schmerzen getan wird. Für sie entstammen die Schmerzen zu hohen Spannungsverhältnissen, die von einseitiger oder zu wenig Bewegung kommen. Statt wie die herkömmliche Medizin Rückenschmerzen als „unspezifisch" abzutun, erklären sie, wie es zu solchen Fehldiagnosen kommt, und verordnen eine gezielte Schmerztherapie.

In diesen Blinks wirst du herausfinden,

was die Ursache der allermeisten Rückenschmerzen ist,
wieso die Schulmedizin sie nicht beheben kann, und
wie du mit der richtigen Ernährung und gezielter Bewegung die Schmerzen loswirst.

Deutschland hat Rücken

Wie es so weit kommen konnte. Warum jetzt Schluss damit ist. Was Sie selbst dagegen tun können.

Von Roland Liebscher-Bracht & Petra Bracht



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In den Blinks zu Deutschland hat Rücken (2018) zeigen wir dir, wie Rückenschmerzen zu einem so weitverbreiteten Problem in unserer Gesellschaft werden konnten. Wir erklären dir auch, warum die Schulmedizin die eigentliche Ursache der meisten Rückenschmerzen übersieht und wieso fast alle Rückenschmerzen von zu großen Spannungen im Körper herrühren.

Wer diese Blinks lesen sollte

Jeder, der unter Rückenschmerzen leidet
Alle, die auch im Alter noch beweglich sein wollen
Jeder, der verstehen will, was die wirkliche Ursache der meisten Rückenschmerzen ist

Wer das Buch geschrieben hat

Roland Liebscher-Bracht gehört zu den gefragtesten Schmerzspezialisten Deutschlands. Mit seiner Ehefrau, der Allgemeinmedizinerin und Ernährungsexpertin Dr. Petra Bracht,

entwickelte er spezielle Rückenübungen, die er in dem Bestseller Deutschland hat Rücken vorstellt. Mit Die Arthrose-Lüge (2017) schrieb das Ehepaar bereits einen anderen Verkaufsschlager aus dem Bereich Medizin.

Was drin ist für dich: Lernen, was du gegen Rückenschmerzen tun kannst.

So lustig der Wortwitz auch sein mag: „Rücken zu haben" ist spätestens dann kein Scherz mehr, wenn wir selbst betroffen sind. Bei starken Rückenschmerzen fällt jede Bewegung schwer. Doch wieso leiden so viele Menschen über Jahre hinweg unter dieser Volkskrankheit?

Roland Liebscher-Bracht und seine Ehefrau sind sich sicher, dass viel zu wenig gegen die tatsächliche Ursache solcher Schmerzen getan wird. Für sie entstammen die Schmerzen zu hohen Spannungsverhältnissen, die von einseitiger oder zu wenig Bewegung kommen. Statt wie die herkömmliche Medizin Rückenschmerzen als „unspezifisch" abzutun, erklären sie, wie es zu solchen Fehldiagnosen kommt, und verordnen eine gezielte Schmerztherapie.

In diesen Blinks wirst du herausfinden,

was die Ursache der allermeisten Rückenschmerzen ist,

wieso die Schulmedizin sie nicht beheben kann, und

wie du mit der richtigen Ernährung und gezielter Bewegung die Schmerzen loswirst.

Rückenschmerzen sind weitverbreitet – verantwortlich sind zu hohe Muskelspannungen.

Rückenschmerzen sind die deutsche Volkskrankheit schlechthin. Nach einem Bericht der DAK litten im Jahr 2017 drei Viertel der deutschen Arbeitnehmer mindestens einmal jährlich unter Rückenschmerzen, eine unglaubliche Zahl. Und schlimmer noch: Bei jedem Siebten sind die Schmerzen sogar chronisch. Die Zahlen haben noch zugenommen, denn laut demselben DAK-Bericht klagten im Jahr 2003 „nur" 55 Prozent über solche Schmerzen.

Ja, es ist wahr: Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig. Dass daraus alle möglichen körperlichen Probleme entstehen, ist dir wahrscheinlich nicht neu. Wer viel Zeit vor dem Rechner verbringt, neigt im Durchschnitt dazu, sich schlechter zu ernähren. Vor allem wirkt sich das viele Rumsitzen aber negativ auf die Rückengesundheit aus. Doch wieso eigentlich?

Der Grund dafür liegt weniger darin, dass wir alle auf minderwertigen Stühlen und vor falsch eingestellten Bildschirmen sitzen. Das ständige Sitzen führt grundsätzlich dazu, dass diverse Muskelgruppen ständig angespannt sind. Und das ganz unabhängig davon, ob wir auf einem ergonomisch maßgefertigten Stuhl sitzen oder nicht.

Stell dir einen Menschen in Sitzposition vor. Im Gegensatz zu einem

Menschen, der steht, sind bestimmte Muskeln gekrümmt und angespannt: im Bereich des Bauches, der Hüfte und des Oberschenkels. Das macht nichts, wenn es ab und zu vorkommt. Wenn wir nun aber ständig sitzen, dann sind die entsprechenden Muskeln im vorderen Bereich auch ständig angespannt. Dadurch können sie weniger gut nachgeben. Sie sind im Volksmund „verkürzt". Die Folgen von verkürzten Bauchmuskeln und Hüftbeugern spüren wir nun vor allem im Rücken. Weil uns zu kurze Muskeln nach vorn ziehen, müssen die hinteren Muskeln gegen die Kräfte anarbeiten. Vor allem der sogenannte Rückenstrecker ist davon betroffen. Dieser befindet sich im Bereich der Lendenwirbel und sorgt dafür, dass wir aufrecht gehen und aufrecht sitzen können. Bei zu großem Zug nach vorn muss er andauernd gegenhalten und die wirkenden Kräfte kompensieren. Dauert dieser Zustand an, werden die Spannungen immer größer, bis es irgendwann wehtut: Wir haben Rückenschmerzen.

Das ist aber noch nicht alles. Im nächsten Blink erklären wir dir, was neben den dauernd angespannten Muskeln auch noch für Rückenschmerzen sorgt.

Auch die Verfilzung der Faszien und die Psyche spielen bei Rückenschmerzen eine entscheidende Rolle.

Im vorigen Blink haben wir dir nur die halbe Wahrheit verraten. Ja, der häufigste Grund für Rückenschmerzen sind immer größer werdende Spannungen. Es sind jedoch nicht nur die Muskeln, die aufgrund von einseitiger Bewegung so sehr verspannen, bis sie für Schmerzen sorgen. Auch die Faszien – also das Bindegewebe, das unsere Muskeln umhüllt – tragen zu den Rückenschmerzen bei.

Doch leider ist bei vielen Medizinern auch heute immer noch nicht angekommen, welch zentrale Rolle die Faszien in unserem Körper und damit auch bei Rückenschmerzen spielen.

Das Erstaunliche an „den" Faszien ist, dass du eigentlich nur eine einzige Faszie besitzt. Der Körper dieser Faszie besteht aus 100 Billionen Zellen. Diese Zellen finden sich wiederum zu Fäden zusammen – eine Art dreidimensionales Spinnennetz, das deinen ganzen Körper umschließt. Gäbe es dieses Netz nicht, bliebe nichts an seinem Platz. Allein das sollte dir einen Eindruck geben, wie wichtig ein funktionierendes Faszien-Netz für unser Wohlbefinden ist.

Und jetzt kommt die Krux: Es geht den Faszien nur gut, wenn du sie ausreichend bewegst. Ideal für die Fasziengesundheit ist daher vielseitige Bewegung. Gerade das dauerhafte Sitzen ist aber eine einseitige Bewegung, die sich dementsprechend negativ auf das Fasziennetz im Bauchbereich auswirkt. Anders als Muskeln verspannen die Faszien nicht – sie verfilzen. Verfilzung bedeutet, dass die Faszienbereiche, die du zu wenig bewegst, immer unnachgiebiger

werden. Du kannst dir verfilzte Faszien in etwa so vorstellen wie einen eingelaufenen Wollpullover: Man ist richtig unbeweglich in ihm. Verfilzte, unbewegliche Faszien im Bauchbereich tragen so zusätzlich zu Muskelverspannungen und damit letztlich zu Rückenschmerzen bei.

Anspannung kommt aber nicht ausschließlich von Muskeln und Faszien. Auch deine Psyche trägt dazu bei. Das lässt sich an einem einfachen Beispiel erläutern. Stell dir nur einmal vor, wie du reagierst, wenn eine aggressiv wirkende Person den Raum betritt. Du wirst wahrscheinlich viel angespannter sein als noch kurz zuvor. Wenn du zur gleichen Zeit ohnehin schon mit Verspannungen im Rückenbereich zu kämpfen hast, weil du dich zu wenig bewegst, könnte diese zusätzliche Anspannung dafür sorgen, dass du mit deinem verspannten Rücken über die Schmerzgrenze rutschst.

Natürlich ist der aggressive Typ nicht direkt für die Rückenschmerzen verantwortlich. Genauso gut könnte es der Stress im Job sein, der die Muskelspannung zusätzlich erhöht. Die Beispiele sollen dir vor allem verdeutlichen, dass psychische Anspannung unmittelbar auf unseren Körper einwirkt. Sie kommen zu den körperlichen Anspannungen hinzu, die wir uns unwissentlich durch das viele Sitzen „antrainiert“ haben.

Die Schulmedizin liegt bei der Diagnose von Rückenschmerzen häufig daneben.

Wie du erfahren hast, sind die zu großen Spannungen der Muskeln und Faszien der Grund für die weitverbreiteten Rückenschmerzen. Bevor wir jedoch darauf eingehen, was du gegen dieses Problem tun kannst, müssen wir die Bestandsaufnahme noch ein wenig vervollständigen. Denn Rückenschmerzen, so die Kritik der beiden Autoren, sind heute so verbreitet, weil die Schulmedizin nicht auf die richtige Ursache kommt.

Bei Rückenschmerzen wird häufig geröntgt. Aber Spannungen oder verkürzte Bauchmuskeln lassen sich auf diese Weise nicht erkennen. Also bleiben die Schmerzen für viele Ärzte ein Rätsel. Die mit Abstand häufigste Diagnose bei Rückenschmerzen lautet passend: unspezifischer Rückenschmerz. Diverse Studien konnten sogar zeigen, dass Ärzte diese Diagnose fast immer stellen. Die Quote schwankt zwischen 80 und 99 Prozent.

Die meisten Patienten mit solchen „unspezifischen“ Rückenschmerzen bekommen erst einmal vorsorglich ein Schmerzmittel verschrieben. Das hilft ihnen allerdings nur auf kurze Sicht. Außerdem belegt eine Metastudie über die Wirkung von Schmerzmitteln, dass diese gerade bei unspezifischen Diagnosen in den meisten Fällen nicht besser wirken als ein Placebo.

Nun könntest du vielleicht denken, dass es Schlimmeres gibt, als

Rückenschmerzen per Placebo zu behandeln. Allerdings macht die Dosis das Gift: Wirken die Medikamente nicht, bekommen Patienten immer stärkere Schmerzmittel wie Opioide. Und die machen dann auch noch abhängig – natürlich ohne die eigentliche Ursache der Schmerzen zu beseitigen.

Noch schlimmer als bei einer unspezifischen Diagnose wird es allerdings, wenn auf einem CT oder beim Röntgen plötzlich eine Arthrose auftaucht. Hier haben wir es mit einer spezifischen Diagnose zu tun: Der Übeltäter scheint gefunden! Dabei ist die Sache bei Weitem nicht so leicht, wie sie scheint. Die Arthrose ist in vielen Fällen nämlich gar nicht für die Schmerzen verantwortlich. Die Annahme der Schulmedizin ist aber, dass der Grund für Rückenschmerzen immer in einem strukturellen Schaden liegt. So bekommt man dann schnell eine unnötige und womöglich sogar schädliche Operation verschrieben. Und dies, ohne dass zuvor eine konservative Schmerztherapie zur Debatte gestanden hätte.

Aber kann es wirklich sein, dass die Schmerzen in den meisten Fällen allein von Verspannungen kommen? Im nächsten Blink gehen wir noch einmal etwas genauer auf die Schmerzen ein und zeigen dir, woran du erkennst, ob es sich wirklich um Spannungsschmerzen handelt.

Rückenschmerzen sind meist reine Alarm- und Überlastungsschmerzen, die keine medikamentöse Behandlung benötigen.

Stell dir vor, du musst mit ausgestrecktem Arm eine schwere Wasserflasche halten. Eine Zeit lang schaffst du es, aber bald wird dein Arm anfangen zu brennen. Bis er dann irgendwann überlastet ist und du ihn nicht mehr ausgestreckt halten kannst.

Genau das Gleiche passiert mit deinem Rückenstrecker, wenn der Zug nach vorn zu groß wird. Aus diesem Grund sind Verspannungen fast immer der Grund für Rückenschmerzen. In den meisten Fällen sind sie nicht per se gefährlich, sondern viel mehr Alarmsignale, die dein Körper dir sendet. Ob es sich tatsächlich um solche Alarmschmerzen handelt, lässt sich leicht an zwei Faktoren ausmachen.

Erstens: Die Schmerzen schwanken in ihrer Intensität. An einem Tag sind sie stark ausgeprägt, am nächsten aus unerklärlichen Gründen kaum noch oder gar nicht mehr zu spüren. Läge eine physische Schädigung vor, wäre das nicht der Fall.

Zweitens: Sie verschwinden, wenn du etwas gegen die Verspannungen tust. Wenn du es schaffst, die Zugkraft nach vorn zu lindern, müssen die hinteren Muskeln nicht mehr gegenhalten. In der Folge verschwindet der Schmerz – ganz so, als hätte man ihn ausgeschaltet. Dieses Ausschalten der Schmerzen ist das beste Indiz dafür, dass es sich um einen Alarmschmerz handelt.

Mindestens ebenso viele Missverständnisse wie über Schmerzen kursieren über Entzündungen. Denn viele Menschen haben ein falsches Verständnis von Entzündungen und sehen in ihnen ausschließlich etwas Negatives. Ebenso wie Alarmschmerzen sind Entzündungen nicht grundsätzlich schlecht, sondern schlichtweg Reparaturprozesse.
Wie Schmerzmittel keine Antwort auf Alarmschmerzen sind, solltest du auch nicht zu entzündungshemmenden Mitteln greifen. Diese hätten in etwa den gleichen Effekt, als wenn du die blinkende Ölwarnleuchte am Auto einfach zuklebst, anstatt Öl nachzufüllen. Denn auch die meisten Entzündungen im Rückenbereich haben mit der überhöhten Spannung der Muskeln und Faszien zu tun. Anstatt also gleich Kortison oder entzündungshemmende Schmerzmittel einzusetzen, kannst du im nächsten Blink nachlesen, was du wirklich tun solltest.

Mithilfe gezielter Bewegungsübungen befreist du dich von Rückenschmerzen.

Im letzten Blink hast du gesehen, dass die Schulmedizin bei Schmerzen nach Schädigungen sucht, meist aber Verspannungen für die Probleme verantwortlich sind. Das heißt für dich, dass du selbst etwas tun kannst. Durch gezielte Dehn- und Bewegungsübungen kannst du den Kreislauf durchbrechen und Verspannungen auflösen. Dabei musst du deinem Körper ein Schnippchen schlagen. Er nimmt nämlich immer wieder ganz automatisch die Position ein, in der er sich wohlfühlt. Das ist im Falle von einseitiger Bewegung aber fatal. Also gilt es, genau das Gegenteil zu erreichen. Wenn sich deine Muskeln durch dauerndes Sitzen verkürzen, musst du sie umgekehrt täglich auf gesunde Art und Weise bewegen, um ihre Struktur zu verbessern und so der Rückenschmerzen Herr zu werden.
Besonders geeignet sind dafür vielfältige Dehnungs- und Bewegungsübungen. Mit anderen Worten: Du solltest Muskeln und Faszien möglichst in alle Richtungen bewegen. Wenn du ein passionierter Jogger bist, sonst aber keinen Sport betreibst, erweiterst du dein Bewegungsprofil nur um eine einzige Bewegung. Du bewegst dich zwar, was prinzipiell gut ist. Aber bestimmte Muskeln verkürzen, wie im Fall des Laufens unter anderem die Oberschenkel.
Also brauchst du Übungen, die das gesamte Bewegungsprofil erweitern. Sehr gut geeignet ist beispielsweise Yoga. Beim Yoga dehnt und bewegt man Muskeln und Faszien auf vielseitige Art und Weise. Auch die Autoren selbst haben Übungen entwickelt, die genau darauf ausgelegt sind, Spannungsschmerzen zu lindern. Und zwar, indem du dich so bewegst, wie du es sonst nicht tust. Die Übungen machen die Faszien wieder flexibel und etablieren gleichzeitig neue Bewegungsprogramme im Gehirn. Auf diese Art und Weise sorgst du selbst dafür, dass du dich wieder schmerzfrei bewegen kannst.

Sollten die Schmerzen trotz der Bewegungsübungen anhalten, deutet das darauf hin, dass der Schmerz einen anderen Ursprung hat. Dies solltest du auf jeden Fall mit einem Arzt abklären.
Im nächsten Blink beschreiben wir dir zwei dieser Übungen ausführlich.

Mit Liebscher-Bracht-Übungen befreist du den verspannten Rücken.

Nun wollen wir praktisch werden – und zwar mit speziell für Rückenschmerzen konzipierten Übungen. Das Besondere an ihnen ist, dass sie nicht nur effektiv und bei sämtlichen verspannungsbedingten Rückenschmerzen wirken, sondern auch leicht ausführbar sind.
Die erste Übung heißt Hängende Leiste. Mit ihr löst du genau den Engpass im vorderen Körperteil auf, der die Hauptursache vieler Rückenschmerzen ist. Vorab solltest du wissen, dass alle Liebscher-Bracht-Übungen aus drei unmittelbar aufeinander folgenden Phasen bestehen. Erstens Dehnen, zweitens Anspannen und Intensivieren, und schließlich Verstärken.
Den Dehnungsteil der Hängenden-Leiste-Übung beginnst du im Vierfüßlerstand. Arme und Oberschenkel stehen in senkrechter Richtung zum Boden. Aus dieser Ausgangslage schiebst du deine Hände nun immer weiter nach vorn, und zwar so lange, bis dein Becken durchhängt. Nun senkst du dein Becken mit den Leisten voran eine halbe Minute lang – so weit es dir möglich ist – nach und nach ab. Spanne dabei die Bauchmuskulatur an, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
Im zweiten Übungsteil drückst du nun dein Knie zehn Sekunden lang mit hoher Anspannung gegen den Boden. Achte darauf, dass du dein Becken dabei nicht anhebst. Anschließend stoppst du die Anspannung im Knie und lässt deine Leisten für 20 Sekunden weiter nach unten sinken. Wiederhole dies noch zwei weitere Male.
Im dritten Schritt verstärkst du die Übung nochmals, indem du zusätzlich noch deinen Rücken anspannst. Auf diese Art und Weise werden deine Leisten noch mehr nach unten geschoben.
Damit wäre deine vordere Seite schon mal gut gedehnt. Mit der zweiten Übung, der Ausrichtung der Wirbelsäule, wendest du dich Verspannungen im gesamten Rückenbereich zu.
Nimm dazu auf dem Boden Platz und beuge deine Knie leicht. Lass deine Beine ein wenig nach außen fallen und führe deine Fußsohlen aneinander. Fass nun deine Fußspitzen mit jeweils einer Hand, zieh langsam deinen Rumpf nach vorn und bewege deinen Kopf für 30 Sekunden immer weiter in Richtung deiner Füße.
In der zweiten Phase – der Intensivierung – ziehst du deinen Rumpf für 10 Sekunden mit möglichst viel Kraft gegen deine haltenden Hände nach hinten. Körper und Kopf sollten in dieser Phase gerade bleiben.

Nach den 10 Sekunden stoppst du die Anspannung und ziehst für 20 Sekunden deinen Körper nach vorn. Wiederhole diesen Schritt zwei weitere Male.
Im dritten Schritt ziehst du deinen Rumpf zusätzlich mit der Kraft der Bauchmuskeln so weit nach vorn, wie du kannst.

Gewöhnliche Physiotherapie wirkt meist nur kurz und Kräftigung erhöht die Anspannung zusätzlich.

Wenn du jetzt denkst: Verspannte Muskeln und ein schmerzender Rücken, das ist doch ein glasklarer Fall für den Physiotherapeuten – ganz so einfach ist es leider nicht.
Es gibt viele Formen und Vorgehensweisen der Physiotherapie: Aber ob Triggerpunkt-Massage oder Manuelle Therapie, die Idee dahinter ist immer dieselbe. Nämlich, dass wir die Struktur des Körpers von außen verändern können. Zeitweilig kann das durchaus helfen.
Gerade bei schweren Verspannungen oder Verhärtungen wird es so überhaupt erst möglich, sich wieder normal zu bewegen.
Langfristig ist diese Art der Intervention jedoch keine Lösung. Warum das so ist, haben wir in den Blinks davor bereits angesprochen: Der Zustand deiner Muskeln und Faszien ergibt sich daraus, wie du dich alltäglich bewegst. Wenn du nach Abschluss der Physiotherapie also wieder dazu übergehst, den ganzen Tag in der immer gleichen Haltung zu verbringen, werden auch die Verspannungen schnell zurückkehren. Und damit die Schmerzen.
Langfristig kannst du nur etwas ändern, wenn du selbst aktiv wirst und dich besser bewegst. Jedoch ist nicht jede Art von Bewegung gleich gut dafür geeignet. Die Physiotherapie mag auf Dauer keine gute Lösung sein, sie macht aber auch nichts kaputt. Anders sieht es hingegen beim Kraftsport aus. Ein fataler Fehlschluss ist nämlich die weitverbreitete Annahme, dass wir bei Rückenschmerzen den Rücken stärken müssten. Dies stimmt nicht – denn Kraftsport überlastet den Rücken nur zusätzlich.
Das liegt daran, dass fehlende Muskelkraft nicht die Ursache der Schmerzen ist. Das Hauptproblem für den Rücken sind ja eben die Zugkräfte nach vorn und die Ausgleichskräfte. Trainierst du deine Rückenmuskulatur nun mit Gewichten, erhöhst du die Körperspannung künstlich. Und das ist genau das Gegenteil von dem, was du erreichen willst.
Darüber hinaus sind gerade die bereits erwähnten Rückenstrecker fast immer stark genug. Sie müssen bei verkürzten vorderen Muskeln nämlich ohnehin dauernd ausgleichend wirken. Und diese Art der Kompensation wirkt wie ein regelmäßiges Training. Zusätzlich stärken solltest du diese Muskeln bei Schmerzen nicht.

Falsches Liegen verstärkt die Rückenprobleme – eine gesunde Ernährung kann hingegen Schmerzen lindern.

Wie sieht es bei dir am Morgen aus? Hast du das Gefühl, zu dieser Zeit besonders verspannt zu sein? Viele Menschen schlafen in Seitenlage und Embryonalstellung. Auf diese Art und Weise „sitzen“ sie auch im Schlaf, genau dieselben Muskeln wie am Tag verkürzen sich noch weiter.

Um dieses Problem zu umgehen, solltest du dir bei Rückenproblemen angewöhnen, auf dem Rücken zu schlafen. Dabei bringst du nämlich die Muskeln in eine gesunde Position und verhinderst so weitere Verkürzungen. Nun ist das jedoch leichter gesagt als getan. Menschen wechseln im Schlaf unbewusst ihre Liegeposition, und zwar im Durchschnitt zwanzigmal pro Nacht. Nun könntest du denken: Was hilft es da, wenn ich auf dem Rücken einschlafe?

Sieh es einmal so: Du kannst zwar nicht jede Minute deines Schlafes kontrollieren. Aber jedes Mal, wenn du dich in der Seitenlage erwischst, sagst du dir, dass du dich umlegen sollst. Nach und nach wird dein Gehirn das abspeichern und du wirst automatisch immer weniger in die falsche Position geraten.

Aber nicht nur die passende Liegeposition ist wichtig, auch die richtige Ernährung ist für die Gesundheit unseres Rückens unerlässlich. Bei der richtigen Ernährung für den Rücken geht es darum, die Spannung der Muskeln weiter zu verringern und die Faszien von Stoffwechselabfällen zu befreien. Dies kannst du sehr gut über eine pflanzenreiche Ernährung erreichen – und indem du auf tierische Produkte verzichtest.

So führen gleich mehrere Inhaltsstoffe in tierischen Produkten zu einer erhöhten Anspannung der Muskulatur. Fleisch enthält wesentlich mehr entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren als pflanzliche Lebensmittel. Dies führt zu einer Erhöhung des Muskeltonus und trägt somit zu Schmerzen bei.

Auf der anderen Seite gibt es aber natürlich auch besonders gut geeignete Nahrungsmittel: Obst und Gemüse sind die wichtigsten Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, die wesentlich für einen optimalen Stoffwechsel sind. Ohne sie gerät dein Körper leichter unter Stress, was wiederum deine Muskeln in erhöhte Anspannung versetzt.

Erst mit einer gesunden Ernährung, ausreichend Schlaf und guter Bewegung kommst du in den Genuss von Synergieeffekten. Die Heilung kann einsetzen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit, sie entstehen vor allem durch Sitzen und Bewegungsmangel. Einseitige Bewegungen führen zu einer Anspannung, die sowohl den Muskel als auch die Faszien verkürzt. Diese Verkürzungen in Bauch und Hüfte müssen von

Rückenmuskeln kompensiert werden. Die Anspannung steigt so lange, bis irgendwann als Folge der Verspannungen Schmerzen entstehen. Es handelt sich dabei jedoch nicht um die Folge von Schäden, wie es die Schulmedizin häufig diagnostiziert. Durch die Alarmschmerzen gibt unser Körper uns Bescheid, dass es ihm zu viel wird. Durch Dehnungs- und Bewegungsübungen können wir den Kreislauf durchbrechen und die Verspannungen auflösen. Richtig zu essen und zu schlafen gehört ebenfalls dazu.
Was du konkret umsetzen kannst:
Eine Massage mit Faszienrollen.
Sollten dir die Liebscher-Bracht-Übungen aus den Blinks noch nicht ausreichend geholfen haben, kannst du dir ein Faszienrollen-Set anschaffen, um damit zu arbeiten und deine Faszien gezielt zu entfilzen.
Buch im Amazon Shop